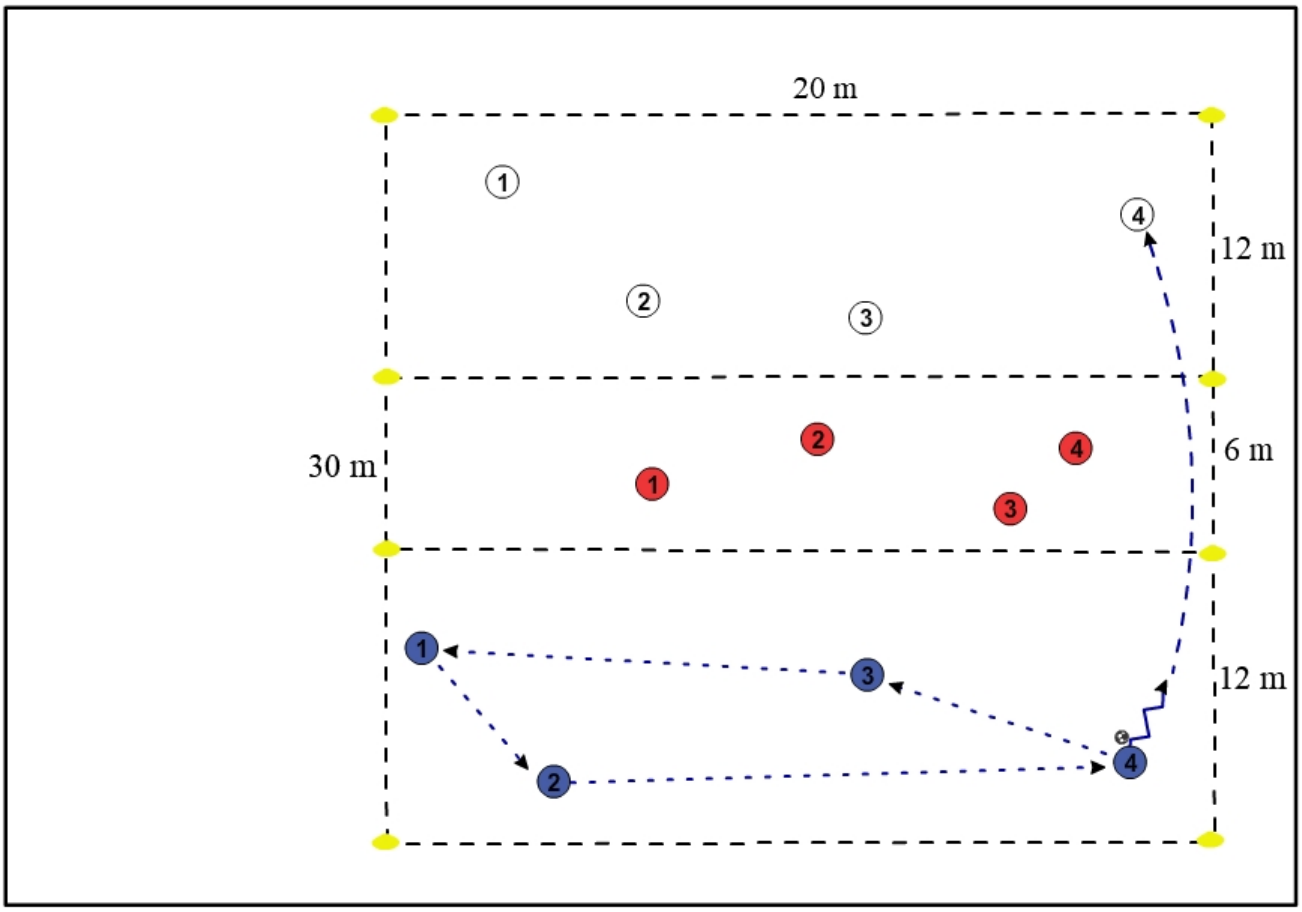
4 gegen 4 über Mittelzone



In einem 30 x 20 m großen Viereck befinden sich drei Vierergruppen, wobei sich die etatmäßige Viererkette bzw. die Kette, die trainiert werden soll, im 6 m breiten Mittelkorridor befindet.

Eine der beiden anderen Vierergruppen spielt sich den Ball innerhalb der eigenen Gruppe zu. Nach dem dritten (oder vierten oder fünften…) Pass dieser Gruppe darf die Kette aus dem Mittelkorridor diesen verlassen und die Balleroberung versuchen. Mit dem Verlassen dieses Korridors ist es der ballbesitzenden Gruppe erlaubt, zur dritten Gruppe zu spielen. Das wiederum soll die Vierergruppe aus der Mitte verhindern. Sie dürfen selbst entscheiden, wieviel Spieler angreifen, in der Mittelzone bleiben oder zu den Passempfängern wechseln.